

※このメールはご登録いただいているアドレスにBCCでお送りしております。

=====

●○ 健康長寿とちぎだより (第8号) 2018.12.26 配信○●

=====

「健康長寿とちぎだより」では、健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員の皆様に、健康づくりやイベントの情報をお伝えします。

お送りした情報について、適宜、貴社・団体内で共有くださるようお願いいたします。

\*\*\*\*\*本号の内容\*\*\*\*\*

- 1 野菜をたくさん食べましょう！
- 2 お酒の飲み過ぎに注意しましょう！
- 3 「健康長寿とちぎづくり推進条例」について
- 4 知っていますか？「健康寿命」
- 5 栃木県民は肥満者が多い？～平成28(2016)年度県民健康・栄養調査より～
- 6 医師・歯科医師・薬剤師の届出について
- 7 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で情報発信できます！

\*\*\*\*\*

#### ★★★健康クイズ★★★

Q. 病気を予防するために大切な特定健診（いわゆるメタボ健診）。栃木県民は全国の人よりもこの健診を受けているのでしょうか？

→答えはメルマガの最後にあります。どうぞ最後まで読んでいただき、答えを確認してください(^)

---

#### 1 野菜をたくさん食べましょう！

野菜には生活習慣病予防に効果のある、ビタミンやミネラル、食物繊維など、健康な生活のために必要な栄養素が多く含まれています。また、ビタミンやミネラルは、代謝（分解や合成）を助ける働きがあります。

そこで、寒い季節には『鍋』がおすすめです。食べると身体が温まり、野菜もたくさん摂ることができます。肉や魚を入れると、栄養バランスもばっちりですね。最後に雑炊やうどんも良いですが、食塩やプリン体の過剰摂取には注意しましょう。

ひとりでも、一人用の鍋や調味料を活用すれば、手軽に野菜を摂ることができます。

---

## 2 お酒の飲み過ぎに注意しましょう！

忘年会、新年会とお酒を飲む機会が増えるこの時期ですが、つつい飲み過ぎていませんか？

厚生労働省が定める「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコールで20g程度です。これは、ビンビール中ビン1本、日本酒1合、チューハイ（7%）350ml缶1本などの量がそれぞれ相当します。

楽しいはずのお酒も度が過ぎると、生活習慣病やアルコール依存症など、心身の健康を損ないます。

「節度ある適度な飲酒」を心掛け、お酒と上手に付き合しましょう。

---

## 3 「健康長寿とちぎづくり推進条例」について

県では、県民のみなさまが県内のどの地域に住んでいても心身ともに健やかに歳を重ねていくことのできる「健康長寿日本一とちぎ」の実現を目指し、県を挙げて取り組むため「健康長寿とちぎづくり推進条例」を制定し、平成26年4月に施行しました。

条例では、健康長寿とちぎづくりの基本理念として、自ら健康づくりに努める県民一人一人の自主性が尊重されること、さらに、県民一人一人が健康づくりを実践できるよう、多様な主体が連携・協働することにより、必要な支援及び社会環境の整備が行われることなどを定めています。

健康長寿とちぎづくり県民運動や県民会議は、この条例に基づく取組です。

「みんなが主役」「連携・協働」を合い言葉に広く県民に健康づくりの輪が広がるよう、県民会議会員のみなさまの御理解・御協力をよろしくお願いいたします。

### ●詳しくはコチラ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=89&preview=on>

---

## 4 知っていますか？「健康寿命」

前回の「健康長寿とちぎだより」では「平均寿命」を紹介しましたが、今回は「健康寿命」にまつわる数字などを紹介します。

#### ■健康寿命とは

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。国や県の方針・計画では、健康寿命の延伸を基本的な目標に掲げています。

#### ■19位、6位

栃木県の健康寿命は、男性 72.12 年(全国 19 位)、女性 75.73 年(全国 6 位)【平成 28(2016)年】(厚生科学審議会 健康日本 2 1 (第二次) 推進専門委員会資料)

#### ■3年に1度

厚生労働省による都道府県別健康寿命の公表は、これまで平成 22(2010)年、平成 25(2013)年、平成 28(2016)年と、3年に1度行われています。

#### ■男性 7.98 年、女性 10.51 年

栃木県の平均寿命と健康寿命の差は、男性 7.98 年(全国 8.84 年)、女性 10.51 年(全国 12.35 年)となっており、全国と比べて差が少ない状況です。差が少ないことは、「日常生活に制限のある期間」が短いことであり、望ましいことではありますが、栃木県の平均寿命が全国に比較して短いことも原因の一つであると考えられます。

今回の紹介は以上です。

厚生労働科学研究「健康寿命のページ」では、様々な健康寿命に係る研究報告書などを見ることができます。ぜひ一度ご覧ください。

→<http://toukei.umin.jp/kenkoujyummyou/>

---

## 6 栃木県民は肥満者が多い?～平成 28(2016)年度県民健康・栄養調査より～

#### ■男性の 3 人に 1 人、女性の 4 人に 1 人が肥満者

#### ■全国値より肥満者の割合が高い

栃木県の肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合は、男性では 30 歳代と 50 歳代で 4 割前後と高い水準であり、前回調査(平成 21(2009)年度)に比べて増加しています。男性総数(20 歳以上)における割合は 34.5%と、前回調査(37.8%)より 3 ポイント程度の減少が見られましたが、全国値(31.3%)よりは 3 ポイント程度高い状況でした。

女性では、20 歳代、30 歳代及び 50 歳代で前回調査と比べて肥満者の割合が増加しました。女性総数(20 歳以上)の割合 24.3%は、前回調査(23.8%)を 0.5 ポイント上回り、全国値(20.6%)より 4 ポイント程度高い状況でした。

肥満は壮年期になって急に現れるのではなく、若いときからの生活習慣の積み重ねが影響します。

日頃から体重の増減を把握し、食事や運動などの生活習慣に気をつけることが大切です。

---

## 5 医師・歯科医師・薬剤師の届出について

国内に居住する医師・歯科医師・薬剤師の方は、医師法等に基づき、2年に1度住所地、従業地、従事している業務の種別等の事項について届け出ることが義務づけられています。

本年はその届出年に当たりますので、平成30(2018)年12月31日現在の状況を届出票に記入の上、平成31(2019)年1月15日までに原則として住所地を管轄する広域健康福祉センター(宇都宮市内の方は宇都宮市保健所)まで提出してください。

なお、免許をお持ちの方が対象となりますので、就労されていない場合であっても、届出が必要になります。

この届出は、今後の厚生労働行政の大切な基礎資料となるものですので、届出票の提出漏れがないよう御協力をお願いいたします。

届出票の用紙につきましては、各校行き健康福祉センター及び宇都宮市保健所で配布しております。また、厚生労働省のホームページからダウンロードすることもできますのでご利用ください。

### ●詳しくはコチラ

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/h30sanshitilyousa.html>

---

## 7 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で情報発信できます！

県民会議会員は、このメールマガジン「健康長寿とちぎだより」を使って、県内で自ら行う健康づくり関係のイベントや講習会などの情報を発信することができます。

皆様もぜひ御利用ください。

### ●掲載方法・内容や配信予定日など詳しい情報はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=99>

会員は、さらに「健康長寿とちぎWEB」でも情報発信できます！

県民会議会員は、健康に関する日頃の活動等について、「県民運動掲示板」から情報発信を行うことができます。

他の参加者や県民のみなさんに向けて、取組の内容や工夫、成果、活動から気付いたことなど、気軽に投稿してみませんか？

●県民運動掲示板の詳細はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=93>

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. 栃木県民の特定健診受診率は 48.1%で、全国平均 50.1%よりも 2.0 ポイント低い状況です（平成 27 年度）。ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。定期的に受診しましょう！

=====  
◎「健康長寿とちぎだより」に関する御意見や配信停止については、下記事務局までご連絡ください。

【配信者】

健康長寿とちぎづくり推進県民会議事務局

（栃木県 保健福祉部 健康増進課 健康長寿推進班）

〒320-8501 栃木県宇都宮市塙田 1-1-20

[TEL:028-623-3094](tel:028-623-3094)

[FAX:028-623-3920](tel:028-623-3920)

[E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp](mailto:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp)

健康長寿とちぎ WEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

=====